

簡単おすすめレシピ

◆◇献立◇◆

主食 ごはん
副菜① マーマレードサラダ
デザート とろとろ杏仁豆腐

主菜 大豆とひじきの春巻き
副菜② カレースープ

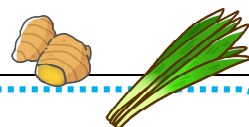


笠岡市
食育キャラクター
いちじっくん

主菜：大豆とひじきの春巻き

【1人分の栄養価】
エネルギー：239kcal たんぱく質：11.9g 塩分：1.1g

材料	分量4人分	作り方
春巻きの皮	8枚	①ゆで大豆は水気をきる。乾燥ひじきは水で戻し、戻ったらしっかり水気を絞っておく。 キャベツはみじん切り,にらは小口切りにする。 しょうがはすりおろす。 ②ボウルにAの材料を全て入れ,使い捨て手袋をしてしっかりこねる。 ③春巻きの皮を広げ,②の具をのせて1人2個ずつ包む。巻き終わりは水をつけてとめ,下にしてなじませる。 ④フライパンにごま油を熱し,③を巻き終わりを下にして並べる。焦がさないように両面返しながらかじり焼く。中まで火が通ったら取り出す。 ⑤お皿に春巻きを盛り付ける。
豚ひき肉	120g	
ゆで大豆	120g	
乾燥ひじき	12g	
キャベツ	120g	
A にら	40g	
しょうが	10g	
片栗粉	大さじ1と1/3(12g)	
鶏がらスープの素	小さじ2(5g)	
こしょう	少々	
ごま油	大さじ1(12g)	



- ◆香味野菜のにらやしょうがをたっぷり使った春巻きです。
- ◆焼くときにフライパンに流し入れるごま油の量を半分にして,残りを春巻きにぬって焼くと皮がパリッと食感良く,風味もしっかり感じることができます。
- ◆今回は,春巻きの具の中に味をつけています。あとからたれをつけなくても美味しく食べることができます。

副菜①：マーマレードサラダ

【1人分の栄養価】

エネルギー：33kcal たんぱく質：0.6g 塩分：0.1g

材料	分量4人分	作り方
切り干し大根	16g	①切り干し大根は水で戻す。人参は細切り、豆苗は2cm長さに切る。 ②鍋に湯を沸かし、①を茹でてザルにあげ、冷めたら使い捨て手袋をして水気を絞る。 ③ボウルにBを混ぜ、②を和える。
人参	40g	
豆苗(根なし)	1/5パック(20g)	
酢	大さじ1(15g)	
B マーマレード	大さじ1(20g)	
粒マスタード	大さじ1/2(8g)	◆塩分1人分0.1gしか入っていないサラダです♪ ◆酢のかわりにレモン汁を加えると爽やかな風味になります。



副菜②：カレースープ

【1人分の栄養価】

エネルギー：92kcal たんぱく質：4.8g 塩分：0.6g



材料	分量4人分	作り方
鶏もも肉(皮付き)	80g	①鶏もも肉は使い捨て手袋をして、小さめに切る。 ②たまねぎはくし切り、なすは乱切り、かぼちゃは2cm角、しめじは石づきを落として小房に分ける。オクラは1cm長さの輪切り、にんにくはみじん切りにする。 ③鍋にオリーブ油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら鶏もも肉を炒める。さらにCを加えて炒め、分量の水・固形コンソメを入れて火にかける。 ④野菜に火が通ったらカットトマト缶・カレー粉を加えて軽く煮込み、オクラを入れてひと煮立ちさせ、火を止める。 ◆にんにくの香りとスパイシーなカレーの風味が食欲をそそるスープです。 ◆鶏肉を香ばしく炒めたり、具たくさんにしてさらにカットトマト缶をたっぷり入れることで汁の量が少なく、塩分少なめでも満足できます♪
たまねぎ	80g	
C なす	80g	
かぼちゃ	80g	
しめじ	40g	
オクラ	4本	
にんにく	8g	
オリーブ油	小さじ1(4g)	
水	300ml	
固形コンソメ	1個	
カットトマト缶	200g	
カレー粉	小さじ1(2g)	

プラスで!

デザート：とろとろ杏仁豆腐

【1人分の栄養価】

エネルギー：80kcal たんぱく質：3.1g 塩分：0.0g

材料	分量4人分	作り方
絹ごし豆腐	150g	①鍋に絹ごし豆腐・砂糖を入れて泡立て器でなめらかなるまで混ぜる。さらにDを加えてよく混ぜる。 ②①の鍋を中火にかけて混ぜ続ける。沸騰したら、沸騰状態を保ったまま2~3分寒天をしっかりと煮溶かし、火からおろす。 ③②をカップに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
砂糖	大さじ4(36g)	
普通牛乳	150ml	
D 水	150ml	
粉寒天	2g	



◆豆腐を使ったさっぱりデザート♪最初にしっかりと混ぜておくと舌触りがなめらかに仕上がります。

笠岡市栄養改善協議会
笠岡市健康推進課